



Was ist QiGong?

Qi hat im Chinesischen viele Bedeutungen. Es ist einer der wichtigsten Begriffe der chinesischen Philosophie und Kultur. Es fungiert zwischen Yin und Yang und ist sowohl Energie als auch Materie.

Qi bedeutet Energie oder Lebenskraft. Gong bedeutet „die Arbeit“ oder die „durch Übung erlangte Fähigkeit“, grob übersetzt bedeutet es also „das Arbeiten mit der Energie oder mit der Lebenskraft“. Mit der Kernkraft des Lebens und mit der Art und Weise, wie diese alles durchdringende Kraft aktiviert, trainiert und genährt werden kann.

QiGong ist eine über Jahrtausende entwickelte Heilmethode der Chinesischen Medizin. In ganz China gibt es viele Krankenhäuser, an denen mit QiGong eine breite Palette von Symptomen behandelt wird. Hierzulande kennt man die Chinesische Medizin (TCM) vor allem in Form von Akupunktur oder Kräuterheilkunde.

Die Übungen verbessern den Qi (Energie) Fluss im Körper. Dadurch werden die Selbstheilungsmechanismen angeregt und das Immunsystem gestärkt. Schmerzen bedeuten immer „Stagnation des Qi“ und so **kann QiGong sowohl bei akuten als auch bei chronischen Zuständen erfolgreich angewendet werden**, indem diese Blockaden gelöst werden und das Qi wieder frei fließen kann.

Das regelmässige Üben dient auch der **Gesundheitsprävention**; Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht werden mit den QiGong Übungen gleichermassen und auf sanfte Art trainiert. **Die wunderschönen fließenden Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters.**

Nicht nur auf körperlicher Ebene, **auch geistig verhilft QiGong zu innerer Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Langsamkeit werden geschult und kultiviert.** Somit ist QiGong auch eine wunderbare Körpertherapie bei allen Formen von **Stress, Schlaflosigkeit oder innerer Unruhe. Hier spielt das Innere QiGong (Nei Yang Gong)** bei dem mit der Vorstellungskraft gearbeitet wird eine zentrale Rolle.



Wie wirkt QiGong?

- Stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Reguliert das vegetative Nervensystem
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Lindert Beschwerden des Bewegungsapparates
- Erweitert die Beweglichkeit
- Stärkt die Muskulatur
- Schult Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit
- Verbessert die Körperhaltung
- Baut das Selbstbewusstsein auf
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Hilft in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben
- Reguliert und stabilisiert Emotionen
- Steigert Vitalität und Lebensfreude

STUNDENPLAN

Tanzschule Steinhausen

Do von 10.00h – 11.00h

Do von 12.00h – 13.00h

MOVE Raum für Bewegung, Steinhausen

Fr von 10.45h – 11.45h

Schnupperstunde kostenlos und unverbindlich - Informationen und Konditionen unter

www.shiatsu-tcm-holenstein.ch